



月	主食	牛乳	こんだてめい	ざいりょうめい			エネルギー (kcal)			
				(赤)血や肉になる	(緑)体の調子をととのえる	(黄)熱や力になる				
				たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンを多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	たんぱく質(%)
1 (金)	ごはん		カレーにくじゃが しろぐちフライ おひたし			いんげん まうれんそう	もやし			680 23.9
4 (月)	こざかな チャーハン		とうもろこしのスープ あつやきたまご あまずきゅうり	(やきぶた) 	しらすぼし	ピーマン うんげんさい	コーン きゅうり			599 23.4
5 (火)	パーカー ハウス パン		ポテトとやさいのスープ とんカツ ゆでキャベツ いっしょくソース スライスチーズ	ベーコン とんかつ	チーズ	こまつな	キャベツ			595 25.0
6 (水)	ごはん		とうふのちゅうかに くきわかめのきんぴら	ミートボール むきえび てんぷら	くきわかめ	いら いんげん	しいたけ		てんぷら	647 27.5
7 (木)	コッパ パン		やきそば こくとうまめ オレンジ	きりいか ちくわ てんぷら ローストだいず		ピーマン	キャベツ もやし オレンジ		てんぷら	633 30.1
8 (金)	ごはん		やさいわん いわしのてんぷら きりほしだいこんのすのもの	あかかまぼこ (いわし)	にほし	まうれんそう	しめじ きりほしだいこん きゅうり ごぼう		いりごま	621 21.3
11 (月)	ごはん (てまきごはん)		ミンチなっとう きゅうり てまきのり つみれじる	なっとう (タチウオボール)	のり にほし	ねぎ まうれんそう	しょうが きゅうり			620 28.0
12 (火)	コッパ パン		なすいりミートスパゲティ しらすぼしいりソテー		しらすぼし	ホールトマト まうれんそう	なす エリンギ キャベツ		スパゲティめん いりごま	659 27.0
13 (水)	ごはん		はるさめじる さけのしおやき ひじきのいりに グレープフルーツ	あかかまぼこ てんぷら (さけ)		ねぎ	もやし コーン グレープフルーツ			613 28.3
14 (木)	こめこ パン		まめシチュー オムレツ フレンチサラダ	ボイルビーンズ			パセリ キャベツ きゅうり		じゃがいも	629 30.4
15 (金)	むぎ ごはん		シャーシャンどうふ ピーナッツいりナムル パン	きぬあつあげ		いら まうれんそう	しょうが もやし パン		むぎ ピーナッツ	690 25.2
18 (月)	ごはん		とりごぼうじる シイラのバーベキューソース かおりあえ	きざみあげ (シイラ)	にほし	ごぼう こまつな	こんにゃく しいたけ キャベツ かおり りんごピューレ		いりごま	624 26.8
19 (火)	パン		じゃがいものベーコンに ごまじゃこサラダ れいとうみかん	ベーコン	しらすぼし	いんげん フロccoli	きゅうり コーン		じゃがいも いりごま	626 21.1
20 (水)	ごはん		ちんげんさいのスープ とうふのかんこくふういため オレンジ	ちゅうかつくね		うんげんさい いら	もやし オレンジ			617 24.2
21 (木)	はちみつ パン		まめとウインナーのトマトに やさいのソテー キウイ	ポークビッツ ミックスビーンズ		ホールトマト こまつな	キャベツ キウイ			569 22.1
22 (金)	ごはん		みそじる さばのしょうがに うらかみそぼろ	きぬあつあげ てんぷら (さば)	にほし わかめ	いんげん	こんにゃく ごぼう もやし		さといも いりごま	719 27.9
25 (月)	むぎ ごはん		チキンカレー カラフルサラダ			あかピーマン	きゅうり むきえだまめ コーン りんごピューレ		むぎ じゃがいも	662 21.2
26 (火)	コッパ パン		タイピーエン だいずといりこのあげに バナナ	ボイルビーンズ	いりこ		キャベツ もやし バナナ		てんぷら はるさめ アーモンド	685 29.9
27 (水)	ごはん		そぼろに ひよつづのすのもの	きぬあつあげ	にほし	いんげん	こんにゃく れんこん きゅうり ひよつづ		はるさめ じゃがいも いりごま	640 20.8
28 (木)	コッパ パン		かいばしらのシチュー コールスローサラダ メロン	かいばしら			キャベツ コーン パセリ メロン		じゃがいも	611 24.4
29 (金)	ごはん		わんたんじる やきにく	えびだんご		まうれんそう ピーマン	もやし しょうが しいたけ キャベツ りんごピューレ		わんたん いりごま	694 25.3

6月の献立紹介

●6月4日～10日は、『歯の衛生週間』です。カルシウムの多い食品やしっかりかんで食べられる献立として、『小魚チャーハン(4日)』『スライスチーズ(5日)』『くきわかめのきんぴら(6日)』『こくとうまめ(7日)』『いわしの天ぷら(8日)』を取り入れています。
●季節のくだものとして、28日に柚木産の『メロン』が登場します。



食中毒に注意！！

6月より、しばらく食中毒が発生しやすい時期になります。学校では十分気をつけて衛生管理を行っています。ご家庭でも、食材の保存、加熱など、十分に気をつけてください！



※栄養価は、中学年(3、4年生)の値です。

